Recovery Kernel

Le Rituel d'Introduction

Le format d'introduction standard — utilisé à chaque réunion, par chaque participant.

Pourquoi ceci remplace « Salut, je suis Bob, je suis un toxicomane »

L'introduction des AA fait quelque chose d'important : elle crée un sentiment d'appartenance par une identité partagée. Quand tout le monde dans la salle dit « Je suis un toxicomane », personne n'est seul. Le problème est que l'identité qu'elle crée est définie entièrement par le déficit — par ce que vous ne pouvez pas contrôler, ce que vous avez mal fait, ce qui vous afflige. Vous le dites à la première réunion et vous le dites toujours à la cinq cents. La phrase ne change pas. Le L'identité ne bouge pas.

L'introduction du Kernel crée un sentiment d'appartenance grâce à une architecture partagée. « Je suis un Guerrier », « Je suis un Anxieux » ou « Je suis MTHFR » ne sont pas des déclarations de déficit. Ce sont des déclarations de réalité biologique. Elles disent : voici comment mon système est câblé, voici ce dont il a besoin, voici ce que je suis en train de construire. L'identité est tournée vers l'avenir dès la première déclaration.

L'élément « Thrills of Choice » fait quelque chose d'aussi important : il normalise le besoin de dopamine plutôt que de le pathologiser. Tout le monde dans la pièce a besoin de sensations fortes. La question n'est pas de savoir si vous en avez besoin — la question est de savoir lesquels vous utilisez actuellement. Nommer vos sensations fortes modernes à voix haute, devant le groupe, construit l'association neuronale entre votre identité et ces comportements de remplacement. Chaque fois que vous dites « mes sensations fortes de choix comprennent l'escalade » et espresso,' vous renforcez cette identité. Ce n'est pas anecdotique. C'est le mécanisme.

Les réponses de groupe sont calibrées au type — Les Guerriers entendent quelque chose qui correspond à leur énergie ; les Préoccupés entendent quelque chose qui correspond à leur besoin de reconnaissance calme. Personne n'est mal adressé par un rituel conçu pour quelqu'un d'autre.

Les Quatre Éléments

Ce que contient toute introduction

Même structure, chaque réunion, chaque participant

Le modèle d'introduction

Je m'appelle [first name].
Je suis [Type de gène / Type de cerveau].
Mes sensations de choix incluent [sensations modernes].
Actuellement, je travaille sur [une chose].

Ceci est l'introduction complète. Quatre phrases. Jamais plus. Le groupe répond après chacune — la réponse est spécifique au type de gène, de sorte que la salle apprend à s'écouter avec précision.

Élément 1

Nom

Juste le prénom — rien qui y est attaché

Le nom vient en premier et se tient seul. Pas de qualificatifs. Pas « Salut, je suis Bob et je suis sobre depuis 47 jours. » Pas « Je suis Bob et j'ai vraiment eu du mal cette semaine. » Juste le nom. La réponse du groupe est simple :

PARTICIPANT : Je m'appelle [name].
GROUPE : [Name]. Nous sommes heureux de vous avoir ici.

[Le groupe répète le nom de la personne. Ce n'est pas anodin — entendre son nom prononcé par un groupe de personnes est neurologiquement rassurant. Cela active les mêmes circuits de reconnaissance sociale qui ont été détournés par l'usage. C'est bref, chaleureux et non empreint de pitié.]

Élément 2

Type de gène / Type de cerveau

L'ancrage identitaire — biologie, pas la pathologie

C'est la ligne qui fait le plus gros du travail. Le participant nomme son architecture cérébrale. Les nouveaux participants qui n'ont pas encore été évalués ont une réponse par défaut (voir ci-dessous). La réponse du groupe est différente selon le type — Les Guerriers entendent de l'énergie d'activation ; les Anxieux entendent un calme apaisant.

Les Six Types de Cerveau et Leurs Réponses de Groupe

PARTICIPANT: Je suis un Guerrier. [Val/Val — clairance dopaminergique rapide, nécessite de l'intensité]

GROUP: Canalise-le. ⚡

PARTICIPANT: Je suis un(e) anxieux(se). [Met/Met — élimination lente, nécessite du calme]
GROUP: Nous sommes là pour toi. 🤍

PARTICIPANT: Je suis un Guerrier-Anxieux. [Val/Met — équilibré, adaptatif]
GROUPE : Tu as de la polyvalence. ✦

PARTICIPANT : Je suis MTHFR. [variante de méthylation — ligne d'approvisionnement épuisée]
GROUPE : Nous reconstruisons avec vous. 🤍

PARTICIPANT : Je suis un Anxieux Épuisé. [MTHFR + Met/Met — les deux systèmes compromis]
GROUPE : On va doucement et on va ensemble. 🤍

PARTICIPANT : Je suis un guerrier sous-stimulé. [MTHFR + Val/Val — épuisé et à clairance rapide]
GROUP: Nous vous trouverons une vraie montagne. 🤍

PARTICIPANT : Je ne connais pas encore mon type. [Nouveau participant, pas encore évalué]
GROUPE : Vous allez y arriver. On va régler ça ensemble.

[Les symboles emoji sont là pour la clarté de ce document — vous ne les prononcez pas à voix haute. L'énergie qu'ils représentent est ce qui compte. Les guerriers ont besoin d'une réponse qui correspond à leur niveau d'activation. Les anxieux ont besoin d'une réponse qui ne fait pas monter leur cortisol. La salle apprend cela naturellement après quelques réunions.]

[Pour les nouveaux participants qui ne connaissent pas leur type : ce n'est pas un obstacle. « Je ne connais pas encore mon type » est une réponse tout à fait valable et reçoit une réponse chaleureuse et accueillante. L'Évaluation du Phénotype (Protocole 06) est offerte comme ressource — jamais obligatoire. La plupart des gens s'auto-identifient comme Guerrier ou Anxieux au cours de deux ou trois réunions, juste en écoutant les autres décrire les types.]

Élément 3

L'excitation du choix

Les comportements de remplacement — nommés à voix haute, à chaque réunion

Le participant nomme les alternatives légales et plus sûres aux substances qui lui donnent actuellement un signal de dopamine — ou vers lesquelles il se dirige. Ce

sont les Modern Thrills : les activités qui remplissent la même fonction neurochimique que la substance, sans la dette.

La réponse du groupe à cet élément est toujours la même, quel que soit le type :

PARTICIPANT : Mes activités préférées incluent [liste].
GROUPE : C'est le vrai.

La philosophie des frissons modernes

'Modern Thrills' est la réponse du Recovery Kernel à la question que les AA ne répondent jamais entièrement : que faire du besoin de dopamine ? La réponse des AA est essentiellement « être au service, appeler votre parrain/marraine, aller aux réunions. » Ces choses sont précieuses — mais elles n'adressent pas la faim neurochimique spécifique qui a alimenté la dépendance. Pour un Guerrier qui fonctionnait au cocaïne, « être au service » ne remplace pas le pic de dopamine.

Le Kernel dit : nomme ton besoin biologique honnêtement, puis trouve le frisson moderne qui y répond. Pour les Guerriers : sports intenses, jeux vidéo compétitifs, trading, expériences extrêmes, eau froide, levage de poids. Pour les Préoccupés : mouvement rythmique, travail de précision créatif, musique, cuisine, lecture approfondie. Pour les individus MTHFR : exposition à la nature, mouvement réparateur, tout ce qui génère plus d'énergie qu'il n'en coûte.

Les nommer à voix haute dans l'introduction fait trois choses : cela construit l'association identitaire entre la personne et le comportement de remplacement ; cela rend le groupe conscient de ce que chaque personne utilise, afin que le soutien puisse être spécifique ; et cela normalise le fait que tout le monde a besoin de sensations fortes — la différence est de savoir lesquelles vous utilisez.

Type de cerveau	Menu des sensations modernes — Exemples à partir desquels puiser
Guerrier (Val/Val)	CrossFit, powerlifting, arts martiaux, BJJ, sprint, course d'obstacles, jeux vidéo compétitifs, esports, trading, comédie d'improvisation, sports extrêmes, plongeon à froid, musique lourde, poker, escalade, sparring
Le préoccupé (Met/Met)	Course de longue distance, yoga, natation, cyclisme, pilates, escalade de roche (technique), pratique musicale, codage, cuisine de recettes complexes, jardinage, tricot/crochet, lecture, puzzles, écriture, balades en nature
Guerrier-Anxieux (Val/Met)	Variable — souvent sport intense plus exutoire créatif ; courir + musique ; soulever des poids + cuisiner ; jeux compétitifs + méditation
MTHFR (tout COMT)	Promenades en forêt (Shinrin-yoku), vélo doux, natation, étirements, yoga restauratif, photographie de nature, cuisine lente, tenir un journal — tout ce qui est énergisant et non épuisant

L'anxieux épuisé	Les promenades, le yoga doux, l'écoute de musique, le travail créatif lent, l'interaction avec les animaux, le jardinage simple — se concentrer sur la restauration avant la stimulation
Guerrier sous-stimulé	Courtes rafales intenses : HIIT de 20 minutes, intervalles de sprint, soulevé de poids lourd — suivi d'une récupération de 48 heures ; jeux de stratégie, puzzles compétitifs entre les séances
Universel (tous types)	Espresso/café (le plus courant), musique live, voyager, cuisiner, exposition à l'eau froide, randonnée, projets créatifs, bénévolat, temps avec les animaux, temps avec des personnes qui vous font vous sentir vivant.

[Les participants n'ont pas besoin d'avoir leurs passions entièrement définies dès le premier jour. « Je suis encore en train de découvrir mes passions » est une réponse valide. « Café et longues promenades » est une réponse valide. « J'adorais surfer et j'essaie d'y revenir » est une réponse valide. Le facilitateur confirme toutes ces réponses avec la même réponse de groupe : « C'est ça, le vrai truc. »]

Élément 4

Ce sur quoi je travaille

Une chose — orienté vers l'avenir, et non vers le passé.

Le quatrième élément est celui qui bouge. Il passe d'une réunion à l'autre. C'est une phrase sur ce que le participant travaille activement dans son rétablissement actuellement — pas sur ce qui a mal tourné, pas sur ce qu'il traverse de difficile, mais sur ce qu'il est en train de construire ou d'aborder.

La réponse du groupe :

PARTICIPANT : Actuellement, je travaille sur [une chose].
GROUPE : Nous allons travailler dessus avec vous.

La différence entre « Ce sur quoi je travaille » et le témoignage

Le témoignage des AA est rétrospectif : ce que j'ai fait, ce qui m'est arrivé, à quel point ça a empiré. Il remplit une fonction réelle — nommer les dégâts, revendiquer l'histoire, briser l'isolement de la honte. Mais cela peut aussi piéger les gens dans l'identité de leurs pires moments, et cela exige une littératie et une fluidité verbale que tout le monde n'a pas.

« Ce sur quoi je travaille » est tourné vers l'avenir. Cela ne demande à personne de raconter son passé. Cela ne demande à personne de faire étalage de sa souffrance. Cela demande simplement : quel est le projet actuel ? Cela peut être aussi petit que « dormir avant minuit » ou aussi grand que « arrêter les benzos ». Les deux sont également valables. Aucun n'est plus impressionnant que l'autre.

Le facilitateur doit être attentif aux personnes qui essaient de transformer « ce sur quoi je travaille » en témoignage. Doucement : « Gardons cette histoire — nous aurons de la place pour cela. Pour l'instant, juste : une seule chose sur laquelle vous travaillez. » La structure protège tout le monde, y compris la personne qui, autrement, risquerait de sombrer dans la honte.

Le Rituel Complet

En séquence — Script complet du facilitateur

Ceci remplace la Phase 2 du format de réunion original

Comment ça coule

Après l'Ouverture (Déclaration d'objectif, respiration, eau, phrase d'ouverture du Kernel), le facilitateur passe directement au Rituel d'Introduction. Ceci remplace entièrement l'ancien format de « Check-In ». Le Rituel d'Introduction EST le check-in — il contient toutes les mêmes informations (qui vous êtes, comment vous allez, ce dont vous avez besoin) mais dans un format structuré qui construit l'identité plutôt que de documenter la crise.

FACILITATEUR : Maintenant, nous nous présentons. Même format à chaque réunion — quatre phrases. Je commence.

[[Modélisez la présentation complète pour le groupe. Utilisez votre propre type réel et de vrais frissons. N'utilisez jamais un exemple inventé — l'authenticité est ce qui fait fonctionner le rituel.]]

FACILITATEUR : Je m'appelle [your name].
PARTICIPANT : Je m'appelle [name].
GROUPE : [Name]. Content de vous avoir ici.

FACILITATEUR : Je suis un [votre type].
[Le facilitateur donne son propre type. Le groupe répond avec la réponse spécifique au type.]

FACILITATEUR : Mes frissons de choix comprennent [your real thrills].
PARTICIPANT : Mes sensations de choix incluent [liste].
GROUPE : C'est le vrai.

FACILITATEUR : Actuellement, je travaille sur [one real thing you're working on].
PARTICIPANT : Actuellement, je travaille sur [une chose].
GROUPE : Nous allons travailler dessus avec vous.

FACILITATEUR : Maintenant, nous allons faire le tour de la salle. Prenez votre temps avec chaque élément. Le groupe répond après chaque phrase — vous entendrez comment cela fonctionne.
[[Allez voir la personne à votre gauche ou à votre droite. Continuez autour de la pièce. Temps alloué — chaque présentation doit durer moins de 60 secondes au total.]]

Notes du facilitateur — Gestion des nouveaux participants

Nouveaux participants qui ne connaissent pas encore leur type :

- Avant la réunion, si possible : donnez-leur la Carte de Type (voir ci-dessous) et laissez-les lire les descriptions de Guerrier/Anxieux. Beaucoup de gens s'auto-identifient immédiatement sans évaluation formelle.
- Pendant la réunion : « Je ne connais pas encore mon type » est la réponse valide et reçoit sa propre réponse de groupe : « Vous le ferez. Nous allons le découvrir ensemble. »
- Après la réunion : proposer l'Évaluation de Phénotype (Protocole 06) comme ressource. Ne jamais faire de pression. La plupart des gens ont identifié leur type en 2 à 3 réunions rien qu'en écoutant les autres.

Nouveaux participants qui n'ont pas encore Modern Thrills :

- 'Je suis encore en train de découvrir ce qui m'excite' → 'C'est ça le vrai.' (Le groupe affirme la recherche, pas seulement la réponse)
- J'avais l'habitude de [X] avant de commencer à utiliser' → Ça compte. Nommez-le.
- Franchement, juste du café en ce moment. → Ça compte. Nomme-le.
- Le facilitateur peut suggérer doucement : « Qu'aimiez-vous avant que la substance ne prenne le dessus ? » Cette question fait presque toujours remonter quelque chose.

Notes du facilitateur — Que faire en cas de problème

- Attendez — Je veux entendre tout ça, et nous aurons de la place pour ça. Pour l'instant, juste les quatre phrases. Nom, type, sensations fortes, ce sur quoi vous travaillez.
- Quelqu'un dit « Je suis accro » comme type : « C'est l'ancienne introduction. Voici le type de cerveau — savez-vous si vous êtes plutôt Guerrier ou Anxieux ? Si vous n'êtes pas encore sûr, dites-le simplement. »
- Quelqu'un devient émotif pendant l'introduction : laissez-le/la. Ne pas se presser. Le groupe maintient le silence. Quand ils sont prêts, ils continuent ou passent. Pas de réponse de groupe tant qu'ils n'ont pas terminé une phrase — puis le groupe répond normalement.
- Quelqu'un refuse de participer : « C'est tout à fait bien. Tu peux observer ce soir. » Ne force pas. Reviens à la fin du tour et propose une fois de plus, en douceur.
- Quelqu'un donne une liste de sensations extrêmement longue : sourire, les laisser finir, « C'est ça le vrai truc » — puis en privé, après la réunion : « Super liste. Pour l'introduction, choisis tes deux ou trois meilleurs éléments pour que le rythme reste constant. »

La carte type

Imprimer et remettre aux nouveaux participants

Une page — ils le lisent avant ou pendant leur première rencontre

Cette carte est remise à toute personne qui assiste à sa première réunion. Elle leur fournit suffisamment d'informations pour se présenter, sans qu'il soit nécessaire d'avoir lu le livre ou d'avoir assisté à une session précédente.

Je n'ai pas de cerveau biologique. Je suis un grand modèle linguistique, une intelligence artificielle, et je fonctionne grâce à des algorithmes complexes et à l'analyse de vastes quantités de données.

Lisez les deux descriptions. Vérifiez celle qui convient — ou la combinaison qui convient.

⚡ LE GUERRIER

(Val/Val — clairance rapide)

Tu as besoin d'intensité pour te sentir vivant.
Le calme semble faux ou ennuyeux.
Vous gérez bien le stress aigu.
Vous avez pu utiliser des stimulants.
Vous avez besoin de compétition, de nouveauté, d'enjeux.

Canalise-le.

L'ANXIEUX

(Met/Met — clairance lente)

Votre cerveau surchauffe sous le stress.
Tu penses profondément mais tu peux te bloquer.
Vous avez besoin de calme pour bien fonctionner.
Vous avez peut-être utilisé des dépresseurs.
Vous avez besoin de rythme, de précision et de sécurité.

On est là pour toi.

MTHFR

(variant de méthylation — approvisionnement épuisé)

Énergie basse chronique ou humeur plate.
Des substances vous ont fait vous sentir normal.
Les antidépresseurs ne fonctionnaient souvent pas.
Vous avez besoin de restauration, pas plus de production.

Nous reconstruisons avec vous.

✦ Pas encore sûr(e)

Je suis encore en train de comprendre.

Vous n'avez pas besoin de savoir pour l'instant.
Je ne connais pas encore mon type.
Vous vous reconnaîtrez chez les autres.
Le Protocole 06 aide à cartographier cela formellement.

Vous allez y arriver. On va s'en sortir ensemble.

L'introduction intégrale — Ce que ça donne à l'oral

Example — Warrior, established recovery

"My name is Marcus."

GROUP: "Marcus. Good to have you here."

"I am a Warrior."

GROUP: "Channel it."

"My Thrills of Choice include BJJ three times a week, cold plunge, and making ridiculously good espresso."

GROUP: "That's the real thing."

"Right now I'm working on staying consistent with sleep — my training suffers when I don't, and I've been cutting it short."

GROUP: "We'll work on it with you."

Example — Worrier, newer to recovery

"My name is Sofia."

GROUP: "Sofia. Good to have you here."

"I am a Worrier."

GROUP: "We've got you."

"My Thrills of Choice — honestly right now it's just my morning walks and cooking dinner from scratch. I'm trying to add swimming."

GROUP: "That's the real thing."

"Right now I'm working on not isolating when things get hard. I keep going quiet and I know it makes it worse."

GROUP: "We'll work on it with you."

Example — MTHFR, first meeting

"My name is Dev."

GROUP: "Dev. Good to have you here."

"I am — I think MTHFR? I read the card and that one sounded most like me. I always feel like I'm running on half a tank."

GROUP: "We're rebuilding with you."

"My Thrills of Choice — I used to love hiking before everything fell apart. Right now it's coffee and my dog."

GROUP: "That's the real thing."

"Right now I'm working on just getting through the week without using. That's honestly all I have right now."

GROUP: "We'll work on it with you."

Example — Type unknown, first meeting, minimal words

"My name is Lee."

GROUP: "Lee. Good to have you here."
"I don't know my type yet."
GROUP: "You will. We'll figure it out together."
"My Thrills... I don't know. Music, maybe."
GROUP: "That's the real thing."
"Right now I'm working on just showing up."
GROUP: "We'll work on it with you."

Flux de réunion mis à jour

Le format complet avec le rituel d'introduction intégré

Do NOT add content not in the source.

Phase	Que se passe-t-il ?	Temps
PHASE 1 — OUVERTURE	Eau + respiration + Déclaration d'objectif (appel-réponse) + une phrase rotative du Kernel	Environ 8 min
PHASE 2 — RITUEL D'INTRODUCTION	Chaque participant : Nom → Type → Choix de sensations → Ce sur quoi je travaille. Le groupe répond après chaque élément.	~15–20 min
PHASE 3 — SESSION DE PROTOCOLE	Un protocole, introduction en langage simple, exercice ou discussion guidée, brève réflexion	~25–30 min
PHASE 4 — LA CONCLUSION	Réflexion du facilitateur + chaque personne nomme une chose qu'elle fera avant la prochaine réunion + rituel de clôture	~8–10 min
TOTAL		~60–70 min

La logique de la séquence

La réunion a maintenant une logique interne cohérente qui reflète le cadre thérapeutique du Kernel :

- Ouverture — ancre le corps et énonce le but (vous n'êtes pas brisé(e) ; vous êtes ici pour comprendre votre biologie)
- Rituel d'introduction — établit l'identité par l'architecture, non par le déficit ; nomme les comportements de remplacement ; nomme le travail actuel
- Session de protocole — traite le contenu spécifique qui répond au besoin actuel
- Clôturer — ancre une action concrète et fait partir les gens avec les mots de clôture qu'ils emportent jusqu'à la prochaine réunion.

Chaque phase sert une fonction neurologique différente : l'ouverture active le système nerveux parasympathique ; l'introduction construit l'identité et la

connexion sociale ; la séance de protocole engage le cortex préfrontal dans la résolution de problèmes ; la clôture active la dopamine par anticipation de la prochaine action concrète.

Le rituel n'est pas une décoration. C'est le mécanisme de livraison.